

Centro de Antropología

ALGUNAS CONCEPCIONES ALIMENTARIAS DE LOS CUBANOS

Niurka Núñez González¹

RESUMEN

El trabajo enumera algunas nociones generales relacionadas con la alimentación, presentes entre la población cubana. La información se obtuvo como resultado colateral de diversas investigaciones que abordan el tema de las comidas desde un punto de vista etnográfico, realizadas entre 1985 y 1990 en zonas rurales de todo el país y, a partir de 1993, en el contexto urbano de la Ciudad de La Habana. Constituye un material a tener en cuenta en la evaluación de las tradiciones alimentarias del cubano.

Descriptor DeCS: HABITOS ALIMENTICIOS/etiología; ANTROPOLOGIA CULTURAL; CUBA.

El presente trabajo resume algunas concepciones acerca de la alimentación existentes entre la población cubana.

Considerando el interés que el conocimiento y sistematización de tales ideas puede despertar en un círculo diverso de lectores, nos dimos a la tarea de compilar el material disponible al respecto en libretas de campo, formularios de entrevistas y cuestionarios, e informes de investigación. Esta información se obtuvo colateralmente como parte de diversas investigaciones etnoculturales que sobre las comidas ha llevado a cabo el Departamento de Etnología del Centro de Antropología, tanto en el contexto rural, como en el urbano (ma-

teriales del tema "Comidas y bebidas tradicionales de la población rural", de la Obra Científica Atlas Etnográfico de Cuba [1985-1995]; y materiales del tema "Caracterización etnocultural de los grupos raciales de la población cubana actual", del proyecto de investigación Relaciones Raciales y Etnicidad en Cuba [1993-1997]. Archivo Científico, Departamento de Etnología, Centro de Antropología, La Habana). Una explicación detallada acerca de la metodología empleada en el diseño de algunas de las principales etapas de dichas investigaciones aparece en publicaciones precedentes dedicadas a otros aspectos de la temática.^{1,2}

¹ Investigadora Agregada.

ALGUNOS ANTECEDENTES TEÓRICO-METODOLÓGICOS

El estudio del sistema alimentario desde el punto de vista de la antropología sociocultural tropieza en el mundo globalizado de hoy con fenómenos como la urbanización e internacionalización de la cultura material tradicional, propios de las sociedades modernas.

Esto se evidencia en la alimentación de casi todos los pueblos hoy día, sobre todo entre la población urbana, pero también en la rural, e independientemente del tipo de economía y de los recursos aportados por el medio ecológico.

Por un lado, se observa cada vez más la combinación de las comidas nacionales con aquéllas producidas por la industria alimentaria actual. Así, es casi universal el consumo del café, el té, la cerveza, los refrescos, las conservas de carnes, pescados, vegetales y frutas, las pastas, diversas confituras.

Por otro lado, aparecen los préstamos de otras culturas, peculiarmente transformados y asimilados por cada pueblo. Un ejemplo casi universal: la comida de origen chino.³

No obstante, en las comidas la especificidad étnica se conserva significativamente más en comparación con otras esferas de la cultura material, como la vivienda, o el vestuario. Por supuesto, influyen en la base el desarrollo socioeconómico y en particular, los productos aportados por el medio concreto en que se asienta una comunidad dada. Pero también son determinantes en la singularidad aquellos elementos del sistema alimentario estrechamente imbricados con lo espiritual: las relaciones humanas, nor-

mas y pautas de conducta, costumbres y tradiciones que se establecen en torno a las comidas y que constituyen rasgos etnodiferenciadores, ingredientes de la etnicidad aun de los pueblos modernos.

Entre dichos rasgos se distinguen las concepciones sobre la alimentación existentes en todos los pueblos, que incluyen nociones generales sobre las circunstancias u ocasiones apropiadas para el consumo de alimentos o de determinados alimentos o platos; la combinación adecuada de diferentes productos en la elaboración de un plato o la presentación simultánea de diversos platos en una misma comida; sobre la conveniencia o no de determinados alimentos -por ejemplo, los conceptos casi universales de comidas "calientes" o "frías", que alteran o calman, "ligeras" o "pesadas"-; su utilidad o daño según la edad o las enfermedades; o su calidad nutricional y cantidades óptimas para el consumo.³⁻⁵

A continuación se enumeran algunas de las ideas vigentes entre la población cubana que ilustran los aspectos anteriormente mencionados.

NOCIONES GENERALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Sobre algunos tipos de comidas y algunos platos preferidos según la ocasión*

Comidas diarias. Entre ellas se distinguen desayuno, almuerzo, comida y merienda. Para la mayoría de los cubanos es la comida la ocasión diaria más importante, para la cual se reservan los mejores platos, entre otras razones porque es cuando están todos los miembros de la familia reunidos.

* Los tipos de comidas, a partir de un criterio funcional que toma como centro las relaciones humanas, son las ocasiones en que se reúne a comer un grupo de personas por diferentes motivos.

La merienda, por el contrario, es la ocasión de menor presencia, se considera una comida sólo complementaria, excepto para los niños y algunos enfermos. Lo más característico de esta ocasión son los dulces, hoy casi siempre caseros (por la ausencia de dulces en conserva de producción industrial).

Comidas festivas y luctuosas. Se destaca la preferencia por los platos preparados con carne de puerco, casi siempre asada, para las ocasiones festivas; o de los caldos y sopas de aves (pollo o gallina) en caso de fallecimiento de algún familiar. En esta última ocasión, si se preparan comidas para los que vienen de lejos al funeral -como sucede aún en muchas zonas rurales, sobre todo de difícil acceso-, no se presentan nunca carnes asadas, sino preferentemente en fricasé, o fritas.

Sobre la combinación adecuada de productos y platos

Puede citarse la preparación de la mayoría de los potajes agregándoles papa, calabaza, mientras los frijoles negros no llevan "viandas" (o cuando más malanga, según algunos). También la inclusión o no -en este caso en dependencia más directa de la tradición familiar y/o el gusto personal- del boniato en el ajiaco; según algunos no se debe, porque "lo endulza".

Por otro lado, es común la presentación del arroz blanco combinado con potajes, o en cambio con alimentos preparados en salsas; o de la harina de maíz con el boniato hervido, porque "pegan".

Sobre la conveniencia de determinados alimentos

Está muy generalizada la idea de que la guanábana es una fruta fría, inapropiada para los niños pequeños o en caso de resfriados; o de que la miel de abeja, por el contrario, es muy caliente.

Asimismo, se considera que la carne de puerco es "pesada", mientras la de po-

llo es más "ligera" y, por ende, más adecuada para determinadas dietas especiales.

Sobre algunas dietas específicas

Muchas de las ideas al respecto revelan hoy la influencia del nivel educacional de la población, y de los conocimientos adquiridos mediante la divulgación científica y de la atención médica generalizada y personalizada.

Niños. Se les suministra una dieta "especial" sólo mientras son muy pequeños, cuando sus alimentos se preparan batidos y colados. Actualmente se evidencia la influencia de las campañas a favor de la lactancia materna, y la incorporación de nuevos productos a la dieta infantil se hace generalmente según las indicaciones médicas. Para esta etapa está muy generalizada la preferencia por la malanga, como el alimento más adecuado, y cierto rechazo a la papa (que "provoca acidez"), sobre todo entre las personas de mayor edad.

Aproximadamente a partir del año comienzan a consumir "de todo", pero se les garantiza por lo general el consumo diario de proteínas de origen animal (carnes, huevos, leche). Algunos entrevistados consideraron los productos cárnicos que se ofertan hoy en las carnicerías inadecuados para la alimentación infantil.

Embarazadas. Pueden comer "de todo", pero su dieta debe ser balanceada, reforzada sobre todo en proteínas de origen animal, y con abundante consumo de líquidos. Sus alimentos deben prepararse bajos de sal, con poca grasa. Lo mismo se aplica respecto a la alimentación durante el período de lactancia. Precisamente para garantizar una abundante lactancia se sugiere el consumo frecuente por las embarazadas y madres lactantes de horchatas de ajonjolí, maní, etc., entre otros productos que estimulan la secreción de la leche materna.

Enfermos. Se les suministra una dieta según la enfermedad y la prescripción facultativa. Para muchas dolencias se preparan sopas y puré de viandas ("dieta blanda"). Ante enfermedades diarréicas, por lo general se restringe la alimentación a plátanos verdes en puré.

En este acápite es necesario referirse a la presencia de la medicina verde -en primer lugar, la ingestión de infusiones, "cocimiento"-, que se utiliza sobre todo ante dolencias consideradas leves, que no siempre necesitan la consulta del especialista, como catarros, diarreas, desajustes nerviosos y otras; pero también para enfermedades crónicas -asma, hipertensión arterial, afecciones renales-, conjuntamente con el tratamiento médico indicado.

Su uso se ha hecho actualmente más frecuente, ante la escasez de medicamentos; y por la influencia de las recomendaciones de los propios especialistas y de la divulgación sobre el tema en los medios de difusión masiva, hoy más que un paralelo representa una alternativa, con la producción en laboratorios de fitofármacos. Muchas plantas empleadas tradicionalmente en recetas populares se han sometido a estudios que han comprobado sus propiedades curativas.

La situación actual también ha influido, por cierto, en el consumo de infusiones no con fines curativos o profilácticos, sino como bebida para el desayuno o la merienda (caña santa, manzanilla, romerillo, menta).

Lo más utilizado en la preparación de los remedios son las hojas, aunque a veces se emplean tallos, raíces, flores.

Ancianos. La mayoría recomienda que la última comida del día sea ligera y se realice temprano. Para esta etapa de la vida -como para los niños- son importantes los horarios de alimentación, no debe faltar ninguna de las comidas diarias. De acuerdo con las enfermedades asociadas comúnmente con la edad (hipertensión arterial,

diabetes), se les preparan platos bajos de sal y grasa; se considera que el alimento fundamental para ellos es la leche.

Sobre calidad nutricional

Para los cubanos son imprescindibles en la dieta el arroz, los frijoles, las "viandas" (tubérculos, raíces feculentas y plátano) y las carnes, productos a partir de los cuales se preparan los platos básicos de la cocina tradicional. También ocupan lugar importante el maíz y los vegetales frescos consumidos en ensaladas, pero estos últimos, a pesar de presentarse habitualmente, han sido considerados históricamente sólo complementarios. La influencia de la divulgación sobre estos temas ha introducido matices apreciables actualmente.

Otros aspectos

Elaboración. La costumbre es preferir los alimentos elaborados en la propia casa; pero sobre todo entre ancianos que viven solos -en el medio urbano- es algo frecuente que se consuman platos adquiridos en fondas y otros establecimientos.

En general se prefieren los platos salados. Los dulces ocupan una posición secundaria, se preparan para consumir después de las comidas, como postres y, sobre todo, para las meriendas.

Conservación. Los métodos tradicionales de conservación de los alimentos, utilizados aún sobre todo por la población rural, han sido desplazados -en el medio urbano casi absolutamente- por la presencia de los refrigeradores.

En el campo es inusual guardar alimentos cocinados de un día para otro, si se dejan del almuerzo para la comida -cosa tampoco muy frecuente- se conservan en las propias cazuelas, bien tapadas y en un lugar fresco. En la ciudad existe la concepción, bastante generalizada, de que los alimentos cocinados deben guardarse en el

refrigerador en vasijas de cristal o en su defecto de plástico, nunca en ollas de metal.

En fin, los anteriores apuntes -además de intentar sistematizar el material recopilado sobre distintos aspectos de esta esfera

de la cultura- pueden aportar elementos para la elaboración de guías alimentarias, que no deben ni pueden soslayar la evaluación y el manejo de las tradiciones, nociones y preferencias alimentarias del pueblo.

SUMMARY

This paper deals with some general notions of the Cuban population about nutrition. The information was obtained from the collateral results of several investigations approaching the topic of food from an ethnographic point of view that were carried out in rural areas of the country between 1985 and 1990, and in Havana City from 1993 on. This material should be taken into consideration at the time of evaluating the food traditions of the Cuban people.

Subject headings: FOOD HABITS/ethiology; ANTHROPOLOGY, CULTURAL; CUBA.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Núñez N, González E. Diferencias regionales en las comidas tradicionales de la población rural de Cuba. *Rev Cubana Aliment Nutr* 1995;2:79-93.
2. Núñez N, Buscarón O. Algunos apuntes sobre el sistema alimentario en el barrio de Atarés, Cerro, Ciudad de La Habana. *Rev Cubana Aliment Nutr* 1995;1:10-5.
3. *Materialnaya Kultura*. Moscú: Nauka;1989:135-8.
4. Cohen YA. Alimentación. En: *Enciclopedia internacional de ciencias sociales*. Madrid:Aguilar; 1979;t1:217-9.
5. Pollak-Eltz A. Folklore y cultura en los pueblos negros de Yaracuy. Caracas: Univ Central Venezuela;1984:70-88.

Recibido: 4 de noviembre de 1998. Aprobado: 10 de diciembre de 1998.

Lic. *Niurka Núñez González*. Buenos Aires No. 111 entre Agua Dulce y Diana, municipio Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba.